

「みんなにやさしい 元気なたかすづくり」

No.662

2006.NOVEMBER

広報

# たかす

# 11



特集

みんなが支える国民健康保険のために  
生きるためのチカラ・「食」

# みんなが支える国民健康保険のために

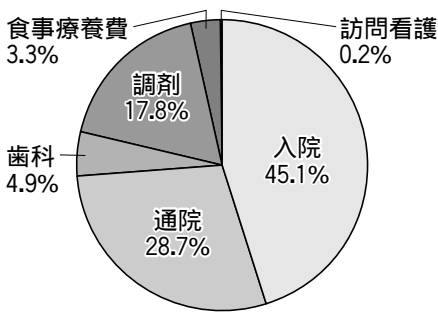
## 【国民健康保険とは】

国民健康保険（国保）は、けがや病気に備えて加入者である皆さん全員が、日ごろから保険税を納めて、いざというときに医療費に充てる助け合いの制度です。鷹栖町では、町民の4割に当たる約3,000人が加入しています。

## 【医療費から見た国保】

平成17年度における国保の受診別（入・通院、歯科調剤、食事療養費、訪問看護）の医療費は、入院が45・1%、通院が28・7%と医療費の約半分が入院で占められています。また、1件当たりの医療費でも、入院が入院外の25倍以上と、少ない件数でも国保の運営に大きな影響を与えることが分かります。

受診別診療費の割合



平成17年度受診別医療費の内訳

	件数	医療費	1件あたり診療費
入院	1,310件	67,773万円	517,351円
食事療養費	(1,248件)	4,638万円	
入院外	35,175件	72,174万円	20,519円
通院	31,116件	40,189万円	
歯科	4,014件	6,800万円	
調剤	(21,497件)	24,969万円	
訪問看護	45件	216万円	

( )内は内数

平成18年5月診療分の疾病分類(件数上位10件)

疾病名	件数	医療費	一人当たり医療費	1件当たり医療費
循環器系の疾患(高血圧、脳出血、動脈硬化など)	757	2,289万円	7,498円	30,238円
消化器系の疾患(胃炎、虫垂炎、虫歯など)	462	739万円	2,422円	16,002円
筋骨格系および結合組織の疾患(関節炎、リウマチ、骨折など)	291	532万円	1,744円	18,298円
呼吸器系の疾患(風邪、インフルエンザ、肺炎など)	270	702万円	2,300円	26,007円
内分泌、栄養および代謝疾患(糖尿病、肥満症など)	263	403万円	1,322円	15,347円
眼および付属器の疾患(結膜炎、白内障など)	234	182万円	596円	7,775円
腎尿路生殖器系の疾患(前立腺肥大、腎不全など)	116	447万円	1,465円	38,546円
精神および行動の障がい(アルツハイマー、うつ病など)	114	369万円	1,209円	32,377円
新生物(がんなど)	105	505万円	1,656円	48,145円
皮膚および皮下組織の疾患(皮膚炎、湿疹など)	100	64万円	212円	6,485円
全疾病分類の合計	3,007	7,715万円	25,272円	25,656円

は主に生活習慣病に起因する疾病

## 【疾病別に見た国保】

次に平成18年5月分の診療を疾病別にみると、高血圧や脳出血などの循環器系疾患、虫歯や胃炎などの消

化器系疾患、糖尿病や高脂血症などの内分泌、栄養および代謝疾患など、生活習慣に起因する疾病が圧倒的に多くなっています。これらの疾病は、平成18

年5月分の医療費の約45%を占めています。このことは、治療に頼るのではなく、一人ひとりが生活習慣を見直すことで、医療費の増加を抑えることができるとい

平成18年5月診療分の疾病分類(年齢別上位6件)

【0～20歳の疾病状況】 (205件)

疾病名	件数割合
ぜんそく	12.20%
急性気管支炎および急性細気管支炎	10.24%
その他の急性上気道感染症	8.29%
アレルギー性鼻炎	7.80%
皮膚炎および湿疹	6.34%
虫歯	5.85%

【21～40歳の疾病状況】 (155件)

疾病名	件数割合
その他の精神および行動の障がい(摂食障がい、自閉症など)	7.10%
統合失調症、統合失調症型障がいおよび妄想性障がい	6.45%
その他の急性上気道感染症	6.45%
虫歯	5.81%
歯肉炎および歯周疾患	5.81%
その他の歯および歯の支持組織の障がい(歯石、不正咬合など)	5.81%

【41～60歳の疾病状況】 (372件)

疾病名	件数割合
高血圧性疾患	12.90%
その他の歯および歯の支持組織の障がい	9.41%
その他の内分泌、栄養および代謝疾患	7.53%
糖尿病	5.11%
統合失調症、統合失調症型障がいおよび妄想性障がい	4.30%
歯肉炎および歯周疾患	4.03%

【61～85歳の疾病状況】 (2,275件)

疾病名	件数割合
高血圧性疾患	21.27%
その他の歯および歯の支持組織の障がい	6.37%
糖尿病	5.45%
白内障	4.88%
関節症	4.04%
脳梗塞	3.52%



## 高額療養費の申請には 医療機関の領収書が 必要です

高額療養費制度は、同じ病院や診療所で支払った1カ月分の医療費が、自己負担限度額(10月号を参照)を越える場合には、手続きすることでその超えた額が払い戻される制度です。

手続きには、病院などの領収書・印鑑・保険証を町民課医療年金係(役場窓口)まで持参してください。

最近、領収書を紛失される方が増えています。

領収書がなければ、医療機関への支払いの確認ができませんので、病院で領収書の再発行をすることになります。領収書は大切に保管しておきましょう。

うことを意味しています。

### 【年齢別に見た国保】

平成18年5月分の診療を年齢別に見ると、0歳から20歳ではぜんそくや気管支炎、かぜなどの呼吸器系の疾患や、皮膚炎などの疾患、虫歯などの消化器系の疾患が多いことが分かります。

21歳から40歳では、全体の中では一番疾病の件数は少なくなっていますが、ストレスなどによる精神や行動の障がいや他の年代に比

べて多く見受けられます。

家庭生活はもちろんのこと、社会生活においてもあまり無理をしないように心掛けることが必要です。

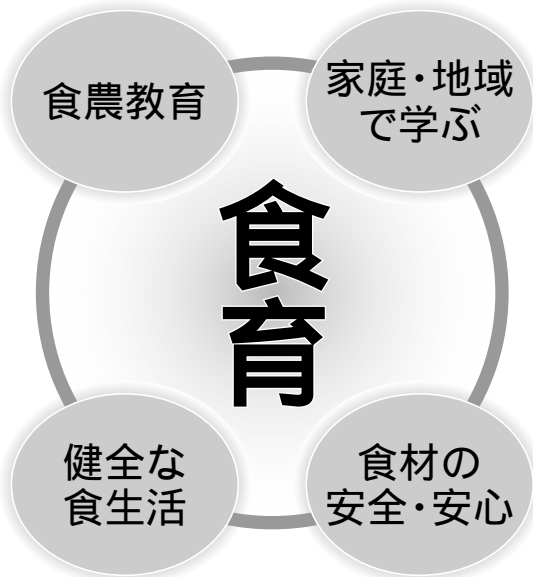
41歳以降は、高血圧などの循環器系疾患や糖尿病などの疾患が上位を占めており、年齢が高くなるにしたがって、不規則な食生活や運動不足などの生活習慣による体力の低下や、疲労が蓄積していることがうかがえます。

### 【疾病予防と健康づくり】

近年医療費の急増が国民健康保険の運営状況を圧迫しています。疾病の傾向をみると、生活習慣病予防のために規則正しい食生活や適度な運動をしたり、定期的に健康診断を受けて病気の早期発見・早期治療をすることで、大きく医療費を下げるのが期待できます。今一度、自分の健康を見つめ直してみませんか。

# すくすく育つ。

# 生きるための チカラ・「食」



これでいいのか  
現代の「食」

「食」を取り巻く環境は、戦後の経済発展と共に変化しました。「日本食マイナスイ塩分」が理想的な食事であるとされる一方で、食生活が欧米化し、脂肪分や塩分の多い食品が一般に浸透。より価格の安い外国産食材の輸入が進み、伝統的な食文化や信頼性の高い国産の食材が、食卓から遠ざかっている傾向です。

さらに、BSEや鳥インフルエンザなど、食材の安全性への不安や、子どもが一人ぼっちで食事をとる「孤食」、好きなものばかり食べて栄養バランスのとれない「偏食」などが問題視されています。

注目され始めた食育

数多くの食品があふれる状況の中、子どもに最適なものを選び、私たちの責任として、子どもたちに正し

い「食」を伝えていかなければなりません。これまで、教育の中心は「知育」「徳育」「体育」の3つが基本とされてきましたが、「食」についての教育が不十分でした。そんな反省を踏まえて、いま「食育」が注目されています。

食育とは、「生きる上での基本である「食」に関する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実践する」ことです。

食育の教材は  
身近なところに

農業経営者同友会（以下同友会）では今年度から、市場を通さず直接、給食センターに野菜を出荷する試みを始めています。

子どもたちは自分が暮らす土地でとれた野菜、しかも新鮮で愛情のこもった農産物を口にできる。これが地元の野菜を使う最大の利点です。



同友会から直接出荷する方式だと、収穫されてから半日もたたずに子どもたちに届きます。この新鮮さは、地元産でしか実現できません。朝一番に入荷された野菜はみずみずしく、野菜本来の味と、収穫直前までの自然の恵みを蓄えています。鮮度が良く高い栄養価を保った野菜は、食べ盛りのお子どもたちにとって、まさにうつつけ。たくさん学び、たくさん遊ぶ原動力になっています。

町内の児童生徒約630人に鷹栖産野菜を提供する

# おいしく食べて、

商品名	数量(kg)	主な用途
きゅうり	67	サラダ
ねぎ	198	めん類(葉味)
玉ねぎ	267	カレーライス
にんじん	56	シチュー
じゃがいも	212	煮物
大根	53	みそ汁
合計	853	

6月20日から10月20日まで、計32回の給食に、6種類の鷹栖産新鮮野菜を使用しています。

10月19日の献立のひとつ「みだくさんのみそ汁」。この日同友会から届けられた、じゃがいも、大根が使用されています。新鮮な野菜は、味も栄養も満点!!



各小中学校へ  
11時30分ごろ



給食センター着  
7時30分ごろ



同友会から  
早朝出荷

動きは、始まったばかり。鷹栖産野菜をふんだんに使った給食を目指して、鷹栖地区公民館で10月11日、同友会、関係機関の職員が集まり給食試食の後、衛生管理面などについて疑問や要望を出し合い活発な意見交換を行いました。



## 地元の野菜を 子どもたちの 身近にしたい

農業経営者同友会 会長  
助安誠二さん  
(11線11号)

同友会には私も含め、小・中学生を子・孫としてもつメンバーが多く、「自信と誇りをもって作っている野菜を子どもに自慢しよう」と意気込み、給食センターに出荷を始めました。

私たちは野菜が安全であることは当然のことだと考え、土づくりの段階から農薬の安全基準のもと、しっかり管理しています。基本となる土作りを怠れば、いい実りは期待できません。

じゃがいも、たまねぎなどは有名な産地が町外

にありますが、鷹栖産もそれらに負けない品物。給食センターのように大量の野菜を取り扱う所が、一つの品目を市場から一括購入すると、さまざま産地が混じります。その点、私たちの野菜は一つ一つ、出どころがはっきりしています。

私たちの観点からは、「土つきの野菜」は新鮮さの証拠でもあったと考えていました。しかし、管理・調理する立場からすると、衛生管理の面から出荷の時点で土が落ちている必要があることを、この事業を通じて知りました。1日に一定量の確保が求められるため、専門で取り扱わないと負担になるなど課題もありますが、知恵を絞っていきます。

同友会では生産者の責任として、インターネットなどを通じた情報提供の機会を増やそうと検討中です。地元の農家から「食材」と「情報」を発信し、子どもに興味を持ってもらい疑問には優しく答えていく、そんなつながりを目指しています。

「農」から「食」を知る

鷹栖中学校では、平成16年度から総合的な学習として、体験農園で生徒たちによる野菜栽培が行われています。これには野菜の生育や農作業について学ぶほかに、実際に自分たちの口に入る野菜が、どのような過程を経て出来るのか知るといふ側面もあります。



する心をはぐくむ切っ掛けにもなっています。

今年の体験農園では、収穫した野菜を自分たちで調理し、作業を手伝ってくれた農業関係者に料理を振る舞っています。このような機会を設けることで、生産者への感謝、食材を大切に

子どもにとって栄養学を基にした理想的な食事とさせることだけが、食育ではありません。さまざまな経験を通じて「食」について、食品についての正しい知識、食生活、伝統的な食文化などを多面的に理解し、

「食」を選択する力を習得し、健全な食生活の実践につなげることが必要です。さらに、地元の農産物への理解を深めることは、地元への愛着を深めることも期待できます。「ふるさとたかすの味」は、一生忘れられない記憶になるのではないのでしょうか。

健全な食生活は家庭から

生涯にわたり健全な食生活を維持するには、幼少期からの正しい習慣づけが不可欠です。

「上川北部PTA連合会 母親研修会鷹栖大会」が10月15日、鷹栖中学校で行わ

れ、旭川大学女子短期大学部助教の豊島琴恵さんが「どうあるべき家庭の食育」と題して講演。最近の子どもに糖尿病や高脂血症、肥満が増加していること。夜更かしが朝食時の食欲や午前中の意識低下につながっていることなどを上げ、食を通して正しい生活習慣の確立と幼少期からさまざまな食品を食べさせることの重要性を説明しました。

子どもたちにとって大切な3食のうち1食を、給食センターが責任を持って、栄養価のバランスが取れた給食として提供していますが、給食よりも重要なのが、家庭でとる朝夕の食事です。

いつでも、どこでも、好きなものを食べることも可能ですが、決まった時間に家族そろって同じ食卓を囲むことから始めてみませんか。

「生涯元気」を支える「食」

子どもの頃、覚えた知識や習慣は、いつまでも体に染み込んでいます。それだけに、なるべく早い時期から「食」の重要性を理解し、自分の健康を守っていく第一歩とする必要があります。

子どもからお年寄りまで「生涯元気」に暮らすため、「食」から生活のリズムをつくっていきましょう。

たかすの野菜に感謝を込めて



鷹栖中学校1年 高橋謙斗くん (13歳15号)

遠くから運ばれてくる食品は、この誰が作ったのかわからないので、ちよつと不安です。給食にはうちの近所の寺崎さんの野菜が使われてい

る事を知って、自分で安全が確認できるので、安心して食べられます。

体験農園で野菜作りをしてみても、種をまいて収穫するまでの大変さがよくわかりました。今までは何気なく食べていましたが、手伝ってくれた農家の人の気持ちを考えて、これからもおいしくいただきます！



子どもたちにクリスマスを特別な思い出を残してあげませんか。

# おうちにサンタがやってくる!!!

子どもが一年でもっともワクワクするクリスマス。ボランティアスタッフ扮するサンタさんがお宅に訪問し、お子さんに直接プレゼントを手渡します。



お届け日  
12月23日(土)  
・24日(日)  
17時30分  
~ 19時30分

利用料 / 1世帯 300円  
(生活保護世帯、母子・父子世帯は無料)  
利用方法 / ボランティアセンター(サンホールはびねす内)に申し込みの上、12月21日・22日にプレゼントをお持ちください。  
受付開始 / 11月13日(月)各日60軒限定  
先着順とし、定員になり次第締め切ります。  
申込先 / ボランティアセンター事務局  
(はびねす内 社協) ☎87-4451

クリスマスプレゼントは各家庭で用意してください。



鷹栖町長 佐藤 節雄

## 「町民の杜パレットヒルズ」

10月7日雨模様の肌寒い天気にもかかわらず、パレットヒルズに100人近い人が集まって、桜の苗木250本が植えられました。平成10年から始まったボランティアによる植樹運動は、鷹栖中学校や鷹栖高校の授業にも取り入れられ、幅広い年齢層の人たちに広がっています。多くの人の夢が込められた桜も既に2,500本を超え、春には古木とともに僅かながら可憐な花を咲かせています。

「蛇山は後に、鷹栖の四季の変化が色とりどりの木々によって感じられる場所として「パレットヒルズ」と名づけられました。ここに植えられた樹木が立派に花を咲かせ、実をつけるまでには20〜30年の歳月を要します。しかし、自然を大切に、美しい環境を築くこの仕事は、きつと次の世代にも高い評価を受け、引き継がれることと思います。

この杜づくりを通して、町の人の温かさや心配りの中で本当の豊かさが実感できる鷹栖町を目指したいと思います。

私が子どものころ、ワンパク団はここで夏休みにザリガニを捕り、野いちごや桑の実を食べ、冬休みには新雪を踏んでスキー場にして夕方まで遊び、帰りには寒さと疲れで半べそをかきながら歩いたことが思い出されています。

## 福祉のつどい2006 福祉を考えるきっかけに



福祉やボランティア活動の実践発表などを通して、福祉について考えるきっかけにしようと、「福祉のつどい2006」が10月20日、たかすメロディーホールで開かれました。

「ほほえみの中で生活を」と題して名寄市立大学助教授の播本雅津子さんが講演。「訪問・声掛けの活動は一人で背負い込まないで、情報を共有することが大事。できることをしてあげて」と話し、会場に訪れた約400人は真剣に聞き入っていました。

また、学校など9団体が日頃行っている福祉・環境への取り組みを紹介する実践発表を行い、会場から大きな拍手が送られました。

会場では手話サークルの会員の方々が、耳の不自由な方へ交代で同時通訳をするなど、福祉のつどいにふさわしい催しでした。



## 全国での活躍に期待の2人



鷹栖北野バドミントン少年団の鈴木麻友さんと船崎彩音さんが、9月から10月にかけて行われた2つの全道大会で優勝し、全国大会への切符を手に入れました。

昨年、2人はダブルスで全国大会に出場するも優勝チームと二回戦で当たり惜敗。

「目指すは全国優勝」(鈴木さん)「二人で力を合わせて頑張りたい」(船崎さん)と年明けに大分県別府市で行われる全国大会に向けて力強く抱負を話してくれました。

# Monthly Topics

マンズリートピックス 今月の話題



## 20年後の杜に思いを馳せて



町民手づくりの杜として整備を進めているパレットヒルズで10月7日に植樹祭が行われ、約100人が参加しました。

パレットヒルズを育てる会の栗林健治会長は「整備が着実に進んできたパレットヒルズを将来に向けてよりきれいな場所にしたい。今後とも協力してほしい」と参加者に呼びかけました。

当日は、旭川トヨペット株式会社、日本桜の会、株式会社本田技術研究所から寄贈いただいたエゾヤマザクラ250本を植樹しました。







## 働く意義と楽しさを学ぶ

「働くこと」への関心・意欲を高めることを目指して、鷹栖中学校が10月4日から6日の間で職場の体験学習を行いました。2年生63人が町内の農家、飲食店、病院など30を超える事業所に飛び込みました。

将来、医療・福祉関係の仕事を希望している開澤成美さん、秦若菜さん、成田麻実さんは、浅井医院で仕事を手伝いました。「風邪をひいて来る時と違って、仕事だと緊張します」と話ながらも、血圧を測ったり、診療資材作りを手伝ったり、患者さんには「お大事に」と声を掛けるなど、すっかり職場に溶け込んでいる様子でした。

▶ 右から伊藤さん、浅井君



## 火災予防のためにできること

鷹栖小学校6年生の伊藤弘夏さんが、道が主催する「平成18年度火災予防作文コンクール」で北海道知事賞に次ぐ、北海道教育委員会教育長賞に輝きました。

伊藤さんの作文は、家でちょっとした不注意が火事につながったかもしれないと感じた体験などを通して、火災予防のために自分ができることをしたいと主張したもので、伊藤さんは「火事を予防できたらいいなと思って書きました。受賞を知ってびっくりしました」と笑顔を見せていました。

同じく鷹栖小学校4年生の浅井開世君も佳作入選を果たしました。

## 五輪元代表小野寺さん講演

道民カレッジ連携講座として、道教委と町教委が主催する「ニュースポーツ指導者養成講習会」が、10月14日に鷹栖地区公民館で行われました。

この日、トリノ冬季五輪カーリング代表として活躍した常呂町出身の小野寺歩さんが講演。カーリングとの出会いから、トリノ五輪での思いなど参加者に熱く語り掛けました。

講演後は健康体操として位置づけられている「生命の貯蓄体操」の実技講習が行われ、道北総支部支部長の工藤マサさん指導の下、参加者は関節のストレッチなどに取り組みました。



## 地域の協力で自立を体験

小学生が親元を離れ、共同生活のもと自主自立をはぐくむ事業「たかすチャレンジスクール」が、10月3日から3日間、北斗地区公民館で開催され、町内の3・4年生18人が参加しました。

昼間は通常どおり通学し、放課後は料理、洗濯、掃除などを役割分担しながら実践。北斗地区婦人部をはじめとする地域の協力を得て元気に生活する中で、毎日の家事の大変さと両親への感謝の気持ちを学びました。





# クローズアップ

## 人々の優しさが町のホームドクターの原動力

今月は鷹栖町国民健康保険運営協議会委員として、長年にわたって鷹栖町国保事業の健全運営に尽力し、この度、厚生労働大臣表彰を受賞された浅井基典さんをご紹介します。

浅井医院の大先生として皆さんにもなじみの深い浅井さん、平成13年に息子の真一郎さんに院長を任せ、現在は主に往診を行っている。国保運営協議会委員としては、平成13年までの33年間、国民健康保険給付の内容などを定める上で、専門的立場から多くの助言をしてきました。



浅井医院理事長

あさ いもと すけ  
**浅井基典**さん  
(南1条2丁目)

浅井さんは昭和43年、医師の確保がままならず町(当時は村)で安定して医療を受けることができない状況の中、町の強い意向で開業しました。当時は自然の厳しさが生活に深く影響し、何から何まで近所の助け合いがなければ生きていけない時代。それだけに地域の絆も強かったといえます。「困っている人がいれば誰もが当たり前のように、とことん手を尽くし、皆がそんな結びつきで地域社会が成り立っています」と浅井さん。以来、地域医療の一端という以上に



当時の診療所

町民に溶け込み、直接的にも間接的にも町民の健康づくりに惜しみなく力を注ぎました。昭和50年から始まった総合健診では健診データをを用いて診療と事後指導に積極的に取り組んできました。

慢性的な医師不足に頭を悩ませる自治体が多い中、医師と保健推進委員、保健師、学校などがこれほど連携して地域の医療を支えてきた町はそう多くはないそうです。それだけに、町民一人ひとりの予防・健康意識が高く、近頃は町で大規模な伝染病が発生したことがないばかりか、予防接種でも33年間一度のトラブルもなかったと顔をほころばせます。

近年は医療データが豊富で医療知識を持っている患者さんも多く、一部にはデータを見れば悪いところが全て分かるかのように思っている人もいます。浅井さんは「科学的な医療に加え、一人ひとりの患者と向き合うこと」の大切さも強調します。「田舎の医者」は、患者の治療という以外にも患者さんの生活歴や病歴に精通し、日々の心配や悩みを取り除いてあげることも必要だといえます。

浅井さんは町の医者として長年多くの町民の健康に携わることができた理由を、一人ひとりが自分自身の健康のみならず、他人のためにできることを協力して取り組んできたことを指して、人々の「やさしさ」と表現しています。今回の受賞においても、「特別なことをやってきたわけではなく、当たり前のことをしてきただけ」と控えめに話し、かえって周りの連携と町民の意識の高さを称えていました。

# 親子で PEACE



相澤 峰基さん[左・本人]  
俊貴くん[末っ子]  
晃一さん[右・父]  
(13線11号)

我が家は稲作を中心とした農業を営んでいます。農作業の忙しい期間は4月から9月までのほぼ半年で、あつという間に過ぎてしまいます。春が来たかなと思っていたら、気付いたらもう冬です。

同様に、子どもの成長も早いものですね。自分は背が伸びるわけでもないし、多少体力が落ちたり白髪が増えたりするだけで、そんなに急な時の流れを感じませんが、子どもたちを見ていると10倍は進んでいるような気がします。

現在、高1(女)中2(男)、小4(男)の子どもたちがいます。が、背丈は追いつかれ、女らしくなり、そして話題が合わなくなってきました。進学するにつれて生活の中心が家庭から学校や友人関係へと変わっていくことが、頼もしくもあり、寂しくもあり、心

配でもあります。

我が家族は結婚当初から私の父母と同居しており、父母には子育てや子どもたちの人格形成、そして教育に至るまで、私たちが親の手が行き届かないところの面倒を見てもらい、大変助けられてきました。親、子、そして孫それぞれが刺激を受け合って、良い関係ができていると感じています。

最近、末っ子が家業に興味を持ち出し、作物のことや農作業の手順、機械の仕組みなどについて質問してきます。また、実際に機械整備の手伝いやトラクターの運転などもしています。私は忙しい振りをしているので、じいちゃんや孫の関係で楽しくやっていると。後継ぎはこの子が最有力候補です。

# 天使の寝息

～地域の中で安心子育て～



藤 信志のぶさん  
(南1条6丁目)

鷹栖町に引っ越してきて、この秋で3年になります。当時よちよち歩きだった長女は幼稚園の年中さんになり、この町で生まれた長男も2歳になりました。そして、来年春には3人目が生まれる予定です。

町内には、ほとんど知り合いもいませんでしたが、子育てセンターや幼稚園などを通じてママ友達ができ、いつも助けていただいています。特に妊娠中は、走り回る子どもたちを追いかけるのも一苦労でしたが、ママ友達が車の危険がないかなど見ていてくださり、大変心強いです。

近所には子どもが多く、外に出るとさまざまな年齢の子と遊ぶため、良い影響を受けていると思います。また、町内会でのレクスポや焼肉、花火や、班での行事もあ

り、毎年家族で参加するのを楽しみにしています。実家の遠い我が家にとっては、こういった地域の方々との交流が、大きな安心感につながっています。

家の中では、天真爛漫で好奇心旺盛の長女と、のんきなようであるの散らかしたものを片付けて歩く案外几帳面な長男と、笑ったり、怒ったり、悩んだりの毎日です。兄弟でも一人ひとり個性があり、違うものだなあと実感しています。次は一体どんな子が我が家にやってきてくれるのでしょうか？

3人の子育ては大変なこと多いと思いますが、その分喜びも増えることも楽しみにしています。夫や周囲の方々の協力を得ながら、私なりにゆっくりじっくり子育てし、子どもと一緒に成長していけたらと思っています。



**教育委員会のページ**

特 集

たかす円山幼稚園  
～子どもが主体的に遊ぶことが出来る環境作り～

「小さなお母さん」です。そして、次第に自分が園や外の世界で体験したことを真似して遊ぼうとするようになりま。わからないことも保育者がヒントを与え、子ども同士で話し合いをしていくことで、レストラン・病院「ごっこなど、さまざまな役割遊びが誕生し、また、新しいアイディ



### 1 役割遊び

～ままごと、お店屋さんごっこ～

たかす円山幼稚園では、子どもが一日を過ごすとき、楽しさや喜びを感じて遊び、また個々の発達に合わせた遊びが出来るような環境を用意しています。今回は適切な教師の援助と、学びにとつて「良いおもちゃ」を使って遊ぶ環境保育（コーナー遊び）をご紹介します。

役割遊びは、役を演じることで成り立つ遊びです。子どもの学習は、一般的に大人の真似から始まりま。子どもたちはまず、お母さんの真似をします。お世話遊びを主体として遊びはじめ、赤ちゃんに上手にミルクをあげ、おいしい料理を作る姿は、もう立派な「小さなお母さん」です。

アを生み出していくことで、発展させていきます。友達と同じ体験をしていくことで、人間関係も深まり、集団遊びが苦手だった子がだんだんと友達と遊ぶことが楽しみの一つとなつていく姿や、社会性・言葉も育ち、遊びの中で日々成長していく子どもたちを見ることが出来ます。

### 2 構成遊び

～つみきやカプラ（造形ブロック）であそぶ～

つみきなどを使って遊ぶ構成遊びは作ることが基本となり、子どもが「つくりたい」と思うところから始まります。最初のうちは、細長く平面に並べて「道路できた！」「ここは橋！」と言いつつながらだんだんと壊れないように工夫するようになります。年中・長と遊びこんでいくうちに、一人ではなく数人で、高い建物・大きな建物を一緒に作り上げていく姿が見られます。「僕がここを作るね」「ここをつなごう」「崩れそうだから押さえて」とい



### 3 ルールのある遊び

～ゲームあそび～

ルール遊びは、仲間同士でルールを守って遊ぶことを重点にして遊んでいます。カードを使って「これとこれが同じ」と言つてカードをめくり、「この箱の中には何個動物入ってた？」と言つてみんなが相

つた声も聞こえ、子ども同士で分担をして遊ぶようになります。協力して作ることの楽しさや一つのものを作り上げたという充実感・満足感も味わっています。

話し、答えを見つけ出して遊ぶがあります。ここでは、遊びの中でルールに接し、それを受け入れ、守っていく楽しさを仲間と感じあっているようです。

## 4 操作・練習遊び 机の上でのあそび

机の上などで、集中して一つの遊びに没頭し、繰り返し遊ぶことで、手や指の器用さを発達させる遊びです。机上で遊ぶおもちゃも数多くありますがその中に、ピースとにらめっこしながら回してみたり、点と線を考え合わせる『パズル』や、形の違う三角形、ひし形、六角形などさまざまな形を組み合わせる『パターンブロック』があります。

子どもたちは遊ぶことで、楽しく自然に集中力や器用さが身につきます。



之さん 芳家 村中  
（北野東5条2丁目）

円山幼稚園に年長さんの娘を通わせています。外で土に触れたり、子供同士仲良く体を動かして遊んでいる様子がいいですね。「英会話ができるようになる」「など付加価値を打ち出す幼稚園もあります。ここは「子どもらしく」遊ばせて

いて、自然な成長が期待できると思います。先生方もとても元気で生き生きとしていて、親が見えない部分も安心して任せられます。そんな幼稚園に子どもが楽しそうに通う姿を、嬉しく思っています。幼稚園時代は人生の中でわずかな時間ですが遊び尽くして、大人になってほしい思い出がたくさん詰まった、宝箱のような幼稚園であることを願っています。



の内まも倍なのべ  
中年し舎2とに遊  
事が成園約とさ  
在園完旧してさ  
現新にす。残のりびます。

これらの活動を、子どもたちは毎日保障された時間の中で、数ある遊びの中から自分で選んで遊びこんでいます。園庭にもさまざまな木や草花があり、それを摘んで遊んだり、カエルやコオロギなどの小さな生き物を捕まえて観察したりしています。

このような毎日の戸外遊びの中で五感を働かせて、より多くの遊び体験ができる環境があります。

## 「あそびの宝箱」



たかす円山幼稚園教諭  
土井 梢

鷹栖、そこは春光台に住む私にとって、近くて遠いところでした。

子どもの頃から外で遊ぶのが好きで、雨の日も風の日も、毎日外で遊んでいました。遊びの道具といえば、草・花・砂などで、それに本物のフライパンや鍋を使つてままごとをしていた記憶もあります。なにしろ、家の近くの公園といった道具があるわけではなかった。四季折々の自然のものでいかに楽しく遊ぶかを毎日考えていました。

そんな私が、たかす円山幼稚園に勤めるようになったのは去年のこと。自然に恵まれた環境でのびのびと遊べるここでは、子どもたちは季節ごとの遊びを楽し

んでいます。春には、芽吹いた草や花を楽しみ、夏には水遊び、秋にはトンボやコオロギをつかまえ、冬には寒さを感じながら外で思いきり雪遊び。広い園庭と豊かな自然があるからこそできる、四季の自然を最大限に生かし、季節を体全体で感じる活動がここにはあります。それは、たくさんの情報があふれる現代では貴重な、本物の体験です。

子どもの頃は遠く感じた鷹栖で、私は今、子どもとの頃と同じように自然の中で遊んでいます。いつか子どもたちが大人になったとき、その心の中に確かな経験として、今遊んでいることが残っていればいいなと思います。

# 平成アミーゴ

このコーナーでは、次代を担う平成生まれの少年少女のフレッシュな活動をご紹介します。

amigo【名】友、仲間 なかま

## 旭川大学高等学校 体操部3年



伊藤 登洋 くん

旭川大学高等学校の体操部に所属し、高校3年間で通算7回もの全国大会出場を果たした、伊藤登洋くん。小学5年生から本格的に体操競技に打ち込み、今や全国大会の常連となり、道内の高校生としてはトップクラスの実力。その素質は小学生の頃から期待され、広報たかす586号（平成12年7月号）で既にご紹介しています。今回は当時6年生の伊藤くんのコメントも合わせてご紹介します。（当時を小6、現在を高3とします）

Q1 体操の魅力は？

小6：地面を蹴って空中に体を投げ出す瞬間が一番面白い。宙返りみたいに宙を浮いているときに、空を飛んでいるような気分になれるんです。

高3：新しい技に挑戦して、練習で失敗を繰り返しながらも、初めてその技が出来たとき。

Q2 辞めたいと思った？

小6：辞めたいと思ったことは一度もない。

高3：体線を美しく保つのが苦手で、自分の可能性に不安を感じ辞めたいと思

ったこともありませう。

Q3 印象に残っているエピソードを聞かせてください。

小6：修学旅行の前日に足を打撲してしまい、腫れ上がった足にサンダルをはいて行きました。

高3：高校2年のときの国民体育大会で、チームの皆がいい演技を連発する中で自分だけ大きなミスをしてしまい、とても悔しい思いをしました。

全道団体で12回の優勝、全国大会でも5人の種目別優勝者を輩出している名門

体操部のキャプテンを務め、またエースとして団体では常にチーム内最高得点を出し、体操部を盛り立ててきました。昨年の全国高校総体では、予選のため非公式ながら、個人跳馬で4位に食い込みました。

伊藤くんの得意とするつり輪は、固定されていないつり輪で体を支える絶妙なバランスと、2本の腕のみで体を支える強靱な腕力が要求される種目。「つり輪で全国1位になった先輩の力強さにあこがれていて、自分のもち味でもある力強

い体操を、さらに磨いていきます」と話しています。

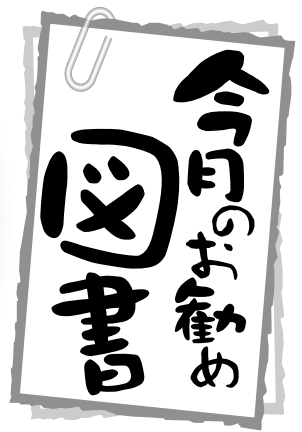
課題である体線を整えるため、日常生活から背筋を伸ばしたり、歩くときにつま先を伸ばしたりと、より自分の理想とする体操に近づけるよう、高い意識を持っていきます。

今後の目標については、「大学に進学して、全日本学生体操競技選手権大会で上位を争えるレベルになりたい」と、力強いつり輪をほつふつとさせる、力強い言葉で話してくれました。体操選手として第一線で活躍する姿を見られる日は、そつ遠い未来ではないのかもしれません。

：高3、 ：小6。

6年を経て、鍛え上げられた肉体と高い目標を持つ競技者として、引き締まった大人の表情を見せる伊藤くん。しかし時折のぞかせる笑顔からは、純粋な体操少年の面影を感じさせてくれました。





# 決定！第135回 芥川賞・直木賞

## 「芥川賞・直木賞」特集

芸術の秋、スポーツの秋など、皆さん様々な秋を楽しんでいるかと思えます。普段読書をする人もしない人も、この秋に決定した芥川賞・直木賞の話題作を読んで、読書の秋を堪能してみてください。

さて、芥川賞・直木賞とは、『文藝春秋』を設立した菊池寛が親交の深かった芥川龍之介氏と直木三十五氏の二人を記念して制定した賞で、両賞は年2回選考されています。近年では、芥川賞最年少受賞者綿矢りさの「蹴りたい背中」、金原ひとみの「蛇にピアス」が話題となりました。

【生涯学習課生涯学習係】

第135回芥川賞受賞作品  
「八月の路上に捨てる」



伊藤 たかみ  
文藝春秋

30歳の誕生日を目前に離婚しようとしている敦。八月の路上に妻との過去の思い出を捨て去り、9月からの未来に向けて敦はどのような決意をしたのか。

第135回直木賞受賞作品  
「まほろ駅前多田便利軒」



二浦 しをん  
文藝春秋

東京のはずれに位置する「まほろ市」。この街の駅前でひっそり営まれている便利屋。大半は、部屋の掃除など単純な仕事だが、今日の依頼人が持ち込んだ仕事はなんだかやバめ。どうなる便利屋！

「風に舞いあがるリールシート」



森 絵都  
文藝春秋

愛しぬくことも愛されぬくこともできなかつた日々を今日も思っている。大切な何かのために懸命に生きる人たちの物語。



燃やせるごみから  
リサイクルへ

紙製容器包装とは、家庭から排出されるごみのうち、商品を入れたり、包んだりするのに使われた紙製の容器や包装のことをいいます。

対象品には、識別マーク（左図参照）が付いています。



皆さんは、この識別マークがついたごみをどのように分別していますか？燃やせるごみ？それともリサイクル？現状では、このマークがついたごみは燃やせるごみ（ピンのくみ袋）に多数混入している状態です。現在、燃やせるごみは旭川市に委託し、焼却処分しています。この識別マークがついているごみをきちんと分別し、リサイクルすることができれば、ごみの減量だけでなく、処分費用の

ごみステーションへの  
正しい出し方

●小さいもの



紙袋に入れ、紙テープで封をし、氏名を記入する。

●大きいもの



平たくのばして畳んで十文字に縛る。

大幅な削減につながります。紙製容器包装の分別にご協力をお願いします。

分別された紙製容器包装は、製紙の原料や古紙再生ボード、固形燃料などとして再利用されます。

焼却処分と再商品化費用の比較  
（平成17年度）

処分委託先	処分費用	処分量
旭川市（焼却処分）	15,732円/t	876 t
日本容器包装リサイクル協会（再商品化）	882円/t	8 t

（税込み）

# 今月のお知らせ

## ゴールドコースト 友好訪問団派遣事業

企画課企画広報担当

平成19年3月に、姉妹都市ゴールドコースト市へ中高生を派遣する、友好訪問員を募集します。

【募集人数】 中高生12名  
(高校生は、1・2年生のみ)

【応募資格】 心身ともに健康で、参加者およびその家族が、町内で行われる各種国際交流活動に積極的に参加・協力できる方。

【応募方法】 11月30日(木)までに、「参加申込書」と「ゴールドコースト友好訪問団参加にあたって」と題した作文(800字程度)を、役場企画課企画広報担当まで提出してください。

【団員の選考】 コミュニケーション能力審査など

【事前説明会】 事前説明会

を11月13日(月)4時から、役場において開催します。

## 児童虐待 防止推進月間

保健福祉課社会福祉係

今月は「児童虐待防止推進月間」です。

全国では、児童虐待に関する相談件数が増加を続け、子どもの生命が奪われるなど重大な事件も後を絶たない状況です。事件を未然に防ぐためには、地域と町が一体となって子どもたちを健全に育てる目と心が大切です。

万が一、児童虐待を受けたと思われる児童を発見した場合は、速やかにご連絡ください。

【連絡先】

旭川児童相談所

(旭川市10条通11丁目)

☎ 23 8195

町保健福祉課社会福祉係  
☎ 87 2112  
24時間対応しています。

## 特別障がい者・ 障がい者控除の認定

保健福祉課介護福祉係

心身に障がいのある65歳以上の高齢者で、身体(知的)障がい者に準ずる方(要介護状態)に対して、特別障がい者・障がい者認定ができます。認定されると、税金の控除を受けることができ、年末調整時または確定申告時に申し出てください。

【対象者】

介護保険の要介護1以上であり、日常生活に支障のある方

寝たきり状態の方(6カ月以上)

【基準日】 毎年12月31日

【認定・申請】

お問い合わせ	心配ごと相談	子育て相談	子ども教育相談
鷹栖町役場 サンホールはびねす ☎ 87 2111	子育てセンター たかす円山幼稚園 ☎ 87 2112	鷹栖地区公民館 3階相談室 ☎ 87 2028 (内線410)	鷹栖町役場 サンホールはびねす ☎ 87 2112
毎月第2・4水曜日(13時~15時)	毎週月・金曜日(9時30分~16時) 毎週火曜日(9時30分~16時)	毎週火曜日(13時~17時)	毎月第2・4水曜日(13時~15時)

## 冬の交通安全運動

【実施期間】 11月17日(金)~11月26日(日)

これから本格的な冬を迎え、降雪や低温で道路交通環境が変わり、ドライバーにとって運転が厳しくなる季節となります。全国では近年、11月から12月は年間を通じ最も事故が発生している期間で、この2カ月で歩行者の死亡事故全体の約3分の1を占めています。

運転者の皆さんへ  
速度を控えて早めのブレーキで確実に減速するとともに、冬期は路面状況が刻々と変化することを自覚確認し、ゆとりある運転を心がけましょう。また、積雪に備えて早めに冬タイヤに交換しましょう。

歩行者の皆さんへ  
雪道やわだち、凍結路面の歩行は、思わぬ所で転倒する恐れがあります。道路の横断中に転倒してしまうと、大きな交通事故になりかねません。冬道の危険性や特徴について家庭や地域で話し合う機会をつくるなど、安全な歩行をお願いします。



【鷹栖町交通安全協会】



保健福祉課介護福祉係  
 【税の申告・相談】  
 税務課税務係

**情報公開制度の  
 利用状況**

総務課庶務担当

平成17年10月1日から平成18年9月30日までの、情報公開制度の利用状況をお知らせします。

申請件数	公開件数
3	3

非公開件数	不服申立件数
0	0

**年末調整等説明会**

旭川中税務署

年末調整の仕方や給与と支払報告書（源泉徴収票）、各種支払調書の書き方についての説明会を、次のとおり開催します。

【日時】 12月5日(火)

午前10時から

【場所】 プラザ・クロス10

（鷹栖町南1条1丁目）  
 【書類】 年末調整関係書類は、説明会の会場でお渡しします。

【お問い合わせ】

鷹栖町税務課税務係

☎ 87 2111

旭川中税務署

☎ 24 1624

**点検商法にご注意を**

企画課企画広報担当

消火器の点検・交換などを高額で行う『点検商法』の勧誘が10月中旬に町内でありました。

最初に契約の金額を確認し、適正な業者か確認をするよう心がけてください。

また、火災報知器の設置義務付けに目をつけた悪徳商法も道内で目立ってきています。被害にあったり、聞いたたりした場合は、お気軽にご相談ください。

【消費者被害相談窓口】

企画課企画広報担当

☎ 87 2111

社会福祉協議会

☎ 87 4451

**女性の人権ホット  
 ライン強化週間**

旭川地方事務局

旭川地方事務局および旭川人権擁護員連合会では、11月13日から11月19日の1週間を「女性の人権ホットライン強化週間」として、女性に対する暴力やセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などの女性の人権問題に関する電話相談に応じます。

秘密は厳守されますので、気軽に相談ください。

【電話相談受付期間】

11月13日(月)から11月17日(金)まで(平日)

8時30分～19時30分

11月18・19日(土・日)

10時から17時

☎ 0570 070 810

【相談員】

人権擁護委員・法務局職員

【お問い合わせ】

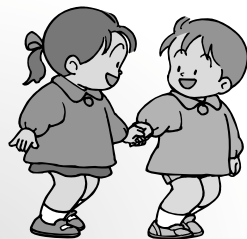
旭川地方事務局人権擁護課

(旭川市花咲町4丁目)

☎ 53 3943

**保育園の入園について**

平成19年4月から、新たに入園を希望される方は、保育所入所申込書（サンホールはびねすにあります）を提出してください。



【申込書提出期限】

11月15日(水)

定員を超過した場合は、入園できない場合がありますので、申込書は必ず期限内に提出してください。

【申込・お問い合わせ】

保健福祉課社会福祉係 ☎87 - 2112

鷹栖保育園 ☎87 - 2267

北野保育園 ☎87 - 2304

**健康教室のご案内**

下記の内容で健康教室を開催しますので、ぜひご参加ください。

日	11月30日(木)	12月1日(金)
会場	サンホールはびねす 1階生きがいホール	北野地区公民館 1階和室
時間・内容	10:00～10:30 歯科衛生士の話 「成人および高齢期に必要な口腔ケア」 (10:30～11:30) 歯科衛生士が希望者に個別 師相談を行います	10:00～10:30 家庭でできる やさしい運動
	10:30～11:00 栄養士の話 「生活習慣病を予防する食事のとりかた」	
	11:00～11:30 血管年齢測定（希望者） 指先で測定します。	

【準備】12月1日(金)の運動に参加される方は、動きやすい服装でお越しください。

【お問い合わせ】保健福祉課保健推進係

## 冬の通行止め

旭川土木現業所

冬期間の積雪により、次の個所が全面通行止めとなります。

### 【道道雨竜旭川線】

維文～和寒町字福原 11

月1日～平成19年4月23日

### 【道道鷹栖江丹別線】

大成～江丹別町芳野 11

月1日～平成19年4月9日

### 【お問い合わせ】

旭川土木現業所

事業課管理係

☎ 26 4461

## 北海道総合開発計画へのご意見募集

国土交通省北海道開発局

北海道総合開発計画とは、北海道開発法に基づき国が樹立する計画です。現在、今後の北海道開発の取り組みの方向性などの検討を行っています。

この計画の推移とともに、上川地域の基盤整備が進んできました。今後とも、

北海道の優れた資源・特性を活かしながら、地域の活力ある発展を図り、経済社会基盤が効果的に活用されるよう整備していきます。

国土交通省では、12月1日まで、インターネットで皆さまから幅広い意見をいただき、より良い北海道の未来を実現するための計画づくりを進めます。

【パブリックコメントのホームページアドレス】

<http://www.mlit.go.jp/pubcom/06/pubcom.html>

多数のご意見をお寄せください。

## 工事に伴う道路通行止め

建設水道課管理係

道路改良工事に伴い、次の個所が昼間通行止めとなります。（夜間は通行可能）

11号道路（11線～12線）  
12月15日

工事の期間中、福祉バスの停留所（11線11号）では停止いたしません。

ご協力をお願いします。

## パロマ工業(株)製のガス湯沸し器にご注意

企画課企画広報担当

パロマ工業(株)製半密閉式ガス瞬間湯沸器の7機種（左表）は、点検と改修が必要です。

これら7機種は不正改造された機器が全国的に存在し、重大な一酸化炭素中毒につながる恐れが極めて高く、早急な回収を行うよう緊急命令が発動されている機器です。

未点検の製品約1万2千台が、現在も残存すると推測されています。同社の製品について心当たりの方は、次の連絡先へお問い合わせください。

### 【連絡先】

パロマ工業(株)

☎ 0120 314 5

52

## 以下の製品を探しています

- ・ PH - 81F
- ・ PH - 82F
- ・ PH - 101F
- ・ PH - 102F
- ・ PH - 131F
- ・ PH - 132F
- ・ PH - 161F

# 消防の通信

あなたです  
火のあるくらしの  
見はり役

## 防火意識を高めよう！

～少年消防クラブ街頭広報～

10月15日から31日まで、全道一斉の秋の火災予防運動期間でした。少年消防クラブでは火災予防運動に先立ち、14日に住民の防火意識を高めるため、街頭広報を行いました。



クラブ員は鷹栖市街地と北野市街地で防火チラシとポケットティッシュを配布し住民に防火を呼び掛けました。長時間にもかかわらずクラブ員は熱心に防

火を呼び掛け、防火に対する熱意が感じとれました。少年消防クラブ員のみなさん、ご苦勞様でした。



上川中部消防組合鷹栖支署  
● 火事・救急・救助は  
☎ 119  
● 防火の相談は  
☎ 87 2042

# 窓から

## こんにちは、よろしく

氏名 両親  
 シブナー 和満己ちゃん 秀樹さん 晴子さん

## おくやみ申し上げます

氏名	年齢
瑞穂馬道将光さん	77歳
鷹栖北朝倉重信さん	77歳
鷹栖南増田貴生さん	29歳
向日葵沓澤都子さん	88歳
大成平井三代子さん	79歳
2区後藤新一さん	66歳
瑞穂長田實さん	75歳

## あたたかい心ありがとうございました

社会福祉協議会へ  
 香典返しご寄付  
 平崎 隆さん  
 馬道 幸子さん  
 矢野 保雄さん  
 平井 義則さん  
 沓澤 廣光さん  
 後藤 せつ子さん  
 長田 勝幸さん

# お年寄り送迎日

<保健福祉課社会福祉係>

11/7	親睦老人会 松平老人会
11/14	北斗老人会 長寿老人会
11/21	北成老人会
12/5	親睦老人会 松平老人会

# はじめよう! 50歳からの予防歯科

成人の約8割は歯周病といわれており、50歳以降に歯を失う主な要因です。また、糖尿病などと同じ生活習慣病として、気付かないうちに進行し、お口や全身の健康にも影響を及ぼします。

「いい歯の日」11月8日から、歯周病予防のための歯科相談促進月間が始まります。60歳で24本、80歳で20本以上の歯を維持することを目指して、皆さまの歯周病ケアをサポートします。

## 無料歯周病等歯科相談

【対象】満50歳以上の方

【期間】11月8日～12月8日

【場所】町立歯科診療所（南1条2丁目）

くりやま歯科クリニック（南1条6丁目）

町外の協力歯科医院は、お問い合わせください。

【申込】予約制（各協力歯科医院へ直接ご予約ください）

【持ち物】健診票（保健推進係にあります）

【お問い合わせ】保健福祉課保健推進係



- |                               |                    |
|-------------------------------|--------------------|
| セルフケア                         | プロフェッショナルケア        |
| ●ていねいに歯をみがきましょう               | ●定期的に歯科健診を受けましょう   |
| ●よく噛んで食べましょう                  | ●正しいブラッシングを教わりましょう |
| ●歯の健康のために栄養バランスのとれた食事を心がけましょう | ●歯のクリーニングを受けましょう   |

8020とは、生涯20本以上の歯を維持しあなたの健康と生活の質を保つために歯を大切にすることです。

# すくすく アイドル

このコーナーでは、町内で満一歳の誕生日を迎える赤ちゃんを、毎月紹介しています。

こんにちは♡いつもお兄ちゃんと元気いっぱい遊んでいます!! 早くたくさん歩けるようになってお外で遊びたいなあ♡♡♡



くつむらけいた 沓村啓太ちゃん

平成17年11月21生まれ  
 南1条4丁目  
 豊和・あずささんの子

こんにちは! イタズラする事とママが大好きな友希です。やんちゃで甘えんぼうなぼくだけど、これからもよろしくね!!



きのしたともき 木下友希ちゃん

平成17年11月1日生まれ  
 14線5号  
 幹男・由美子さんの子

# いきいき わいわい カレンダー

11/6日	24日
7日	25日
8日	26日
9日	27日
10日	28日
11日	29日
12日	30日
13日	12/1日
14日	2日
15日	3日
16日	4日
17日	5日
18日	6日
19日	7日
20日	8日
21日	9日
22日	10日
23日	11日

～福祉のまちから～  
**「生涯元気」に暮らすためのポイント**  
**5**

元気に過ごすために大事な睡眠

こんなことはありませんか？

- なかなか寝つけない
- 早く目覚めてしまう
- 一度目覚めると寝にくい

【寝不足や不眠による影響】

- 免疫力が低下し、かぜなどの感染症にかかりやすくなります
- 集中力や注意力が低下し、もの忘れやケガなどの原因になります

【快眠のための過ごし方】

朝太陽の光をしっかりと浴びると、体のリズムが調整されます

- 決まった時間に起床しましょう
- 昼寝が脳の疲労回復に効果的
- 午後1～3時に30分以内の短い昼寝がよいでしょう
- 夕食から就眠まで居眠りしない
- 散歩など軽い運動がおすすめ
- 夜はぬる目のお湯で入浴しましょう
- 脳や心がリラックスする音楽を
- 寝酒やカフェインは避けましょう

皆さんの『生涯元気』は保健福祉課がサポートします!!!

## 近隣市町のイベントピックアップ

### 旭川市

旭山動物園冬期開園  
 ▷とき：11月3日(金)～来年4月8日(日)  
 午前10時30分～午後3時30分  
 (入園は午後3時まで)  
 12月30日(土)～来年1月1日(月)は休園。  
 ▷場所：旭山動物園(旭川市東旭川町倉沼)  
 ▶お問い合わせ：☎36-1104

### 旭川市

男女平等参画推進上川地域フォーラム  
 ▷とき：11月28日(火) 午後2時～午後4時  
 ▷場所：上川合同庁舎3階講堂  
 (旭川市永山6条19丁目1-1)  
 ▶内容：旭川の農村女性グループ「ときめき隊」のメンバーによるトーク及びトークセッション  
 ▶申込およびお問い合わせ：☎46-5923(上川支庁環境生活課)

## 人の動き

(10月25日現在)

人口	7,610人(+27)
男	3,614人(+19)
女	3,996人(+8)
世帯数	2,871戸(+6)

( )内は前月比

### 今年(2006)の交通事故状況

鷹栖町	発生件数	人身 9件
		物損 103件
	死者	0人
	傷者	15人
道内での死者		214人

### 10月中救急出動状況

急病	9件(9人)
一般負傷	5件(6人)
交通	0件(0人)
その他	1件(1人)
10月合計	15件(16人)
累計	196件(190人)

( )内は搬送人員

表紙の写真... 10月2日、サンホールはびねす中庭にて、鷹栖地区子育てセンターを利用して22組の親子とデイサービスセンターはびねすに通うお年寄り25人、合わせて約70人が、仲良くぶどう狩りを行いました。参加者らは「今年もおいしくなったね」と口をそろえ、秋の味覚を楽しみました。

広報 **たかす**

No.662  
 2006.NOVEMBER  
**11**

創刊 / 1949年(昭和24年)11月20日  
 発行日 / 2006年(平成18年)11月5日  
 発行者 / 鷹栖町  
 編集 / 企画課